

El cambio de cuerpo estresado a cuerpo relajado, a través de la respiración, la visualización y la danza en un ambiente de protección acompañada

The change in body stressed to relaxed body through breathing, visualization and a protective environment together

Evelyn I. Rodríguez Morrill*

Universidad de Colima. Facultad de Psicología

Sara Lidia Pérez Ruvalcaba**

Universidad de Colima. Facultad de Psicología

Resumen

Este trabajo muestra varias formas de conocer y relajar el cuerpo a través de técnicas de conocimiento personal y reencuentro con la naturaleza. La vida moderna y rápida, las presiones constantes desde la niñez hasta la adultez, en los diferentes medios de interrelación entre personas y grupos, acarrear la construcción de cuerpos que reflejan una anatomía emocional visible con pérdida de balance, contracturas, inflamaciones, desequilibrios múltiples por falta de conocimiento y sobre todo conciencia del ser en el mundo de manera plena, la persona se ha alejado de su relación ecológica consigo misma y el medio. Se muestran métodos para cambiar positivamente una condición de estrés constante y malestar crónico, a una condición aprendida de bienestar corporal y psicológico, con una serie de movimientos, recuperando al cuerpo a través de ejercicios, para

* Dra. en Psicoterapias Existenciales, Ex Coordinadora de Educación Física en la Secretaría de Educación Pública Guanajuato, Gto. México, (1995-1998), actualmente Profesora e investigadora de la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima, México

** Sara Lidia Pérez Ruvalcaba Profesora e investigadora de la Facultad de Psicología. Maestra en Psicología.



ción guardar secretos intensos que configuran y se expresan en el cuerpo, junto con el estancamiento humoral aparecen espacios donde la expresión emocional es parcial y repentina y se van generando a lo largo de la historia de la persona ciertos síntomas, molestias y dolores. Si estos estancamientos o descontrollos emocionales se hacen crónicos, se fijan, se estructuran y congelan como bloqueos psico-corporales y se manifiestan en forma de enfermedades agudas, crónicas o degenerativas. La tensión no liberada, también provoca fatiga crónica y nuevas enfermedades como la fibromialgia. El cuerpo es el primer indicador de que hay problemas psíquicos que atender.

Las dificultades no resueltas en la vida desde pequeños quedan como estancamientos corporales fijados en varias partes del cuerpo de acuerdo a la personalidad de la que se trate y las experiencias más fuertes que los cambios de nuestras funciones vitales por excesos, forzan al cuerpo a contrarrestar la presión

Respiración consciente

Las exigencias cotidianas nos llevan a la agitación crónica, eso nos mantiene inmersos entonces en un pre-estado de tensión interna, que provoca numerosos cambios en nuestras funciones vitales y genera un estado general de alteración físico-psicológico, del que apenas somos conscientes hasta no encontrarnos en situaciones límites. El cuerpo tiene una gran capacidad de resistencia a la presión y muchas veces el perder el contacto con un ritmo menos tensionante provoca el abuso es como estirar más y más la capacidad personal, hasta que enferma, levantarse es muy difícil.

Según el Dr. Lowen nuestros músculos son el almacén de nuestra mente, la relajación muscular sería lo primero a trabajar cuando el estrés nos hace víctimas de nosotros mismos. (Lowen, Técnicas como el Yoga o el Tai-chi, que se valen de posturas físicas, el control de la respiración y la meditación, se convierten en métodos eficaces para mitigar la ansiedad, eliminar el estrés, y tratar dolores musculares o eliminar malos hábitos. Nos ayudaran a reequilibrar nuestro cuerpo físico, emocional y mental. Por otra parte, podemos probar, relacionado con lo comentado con la respiración, la relajación-distensión muscular. Se trata de poner en tensión la musculatura de forma segmentaria durante unos segundos y notar su relajación posterior. Iniciaríamos una secuencia ordenada comenzando desde los pies, pantorrillas, muslos, zona lumbar, abdomen, pecho, brazos, cuello y cara.

No es normal estar siempre tenso, necesita haber carga y descarga de energía si hay una gran tensión, la respiración ayuda plenamente a recuperar el centro y aproxima al contacto consigo mismo, en esta relación están conectados el propio individuo con su riqueza de sensaciones, pensamientos, descanso

La respiración es el principio de la relajación incide en los músculos, los tejidos, el pulso, y propicia gradualmente la relajación

Respiración: Definición. La respiración completa es la mejor herramienta a nuestro alcance para normalizar los estados de nerviosismo, irritabilidad y ansiedad provocados por factores exógenos (como el trabajo, los estudios, malos hábitos, etc.), y disminuir la tensión muscular y la fatiga. Identificar estas situaciones nos permitirá actuar sobre ellas de la manera más natural que existe: respirando. Los estados de nerviosismo o ansiedad, frecuentemente se asocian a respiración superficial y dolores musculares. Al no oxigenarnos suficiente, nuestro cuerpo demanda aire, y podemos sorprendernos suspirando o bostezando varias veces al día. Para invertir este síntoma y beneficiarnos de modo terapéutico, tomaremos conciencia de nuestro medio interno a través de suspiros voluntarios, que liberan nuestra tensión interior, provocando una respiración forzada que nos aporta sensación de bienestar y relajación. Cuando el cuerpo trabaja de más por falta de integración del individuo con su mente Nos mantiene inmersos entonces es un pre-estado de tensión interna, que provoca numerosos cambios en nuestras funciones vitales y genera un estado general de alteración físico-psicológico, del que apenas somos conscientes hasta no encontrarnos en situaciones límites.

Cuerpo ausente, búsqueda de contacto

El cuerpo inquieto, el cuerpo ansioso, se convierten en cuerpo dislocado de la mente y de los sentimientos, en la actualidad es común observar cuerpos sufrientes que toman esa agitación del medio ambiente, de las presiones cotidianas, ya que no todas las personas tienen los conocimientos o habilidades para recuperar el equilibrio corporal. La clave para recuperar el centro, se encuentra en la respiración en el ritmo de entrada y salida de aire, la precisión para lograr el éxito de la capacidad del hombre, es cuando lleva a su cuerpo a ritmos constantes de entrada de aire, lo hemos trabajado en salones de trabajo con instrucciones breves sobre el contacto con el interior hacia una conciencia corporal del flujo sanguíneo circulando tibiamente por las venas y arterias, visualizando las células perfectas de los tejidos, reestableciéndose las conexiones, todo a través de la respiración suave y profunda, evitando concentración en alguna otra actividad, se procura hacer a un lado los distractores, porque se cierran las ventanas al exterior. Se le pide a las personas que cierren sus ojos y respiren profundamente llenando pulmones y su estómago de aire, bajando el diafragma y llevando el aire a los pulmones, y a las partes bajas de la espalda a un lado de los riñones. Las personas están descansando su cuerpo en el suelo, la superficie es de madera, de mosaico y ocasionalmente es una alfombra, a veces puede ser el pasto.

Puede haber sonidos exteriores el ritmo respiratorio permite que cada uno de los participantes pueda ir cambiando su ritmo inicial que normalmente

es distraído, inquieto, agitado, hacia una situación de mayor internalización de las funciones del cuerpo que normalmente no son conscientes para la mayoría, hay cuerpos angustiados con respiración recortada y expresiones corporales que representan la presión manifestando sudoración, cerrazón de garganta,bien cuando todos están en el suelo acostados sobre la espalda o de lado o sobre el estómago siguen las instrucciones de respirar profundamente llevando el aire a todas las partes de su cuerpo, cerrando los ojos y atentos a cada una de sus sensaciones. El proceso va siendo gradual, ya que cada persona va acomodándose poco a poco, siguiendo la voz de la facilitadora, que previamente ha puesto música instrumental con sonidos de la naturaleza, cascadas, canto de aves, delfines, sonido de las olas, lluvia tormentas, de acuerdo al ejercicio que se quiera realizar. Cuando todos han encontrado su ritmo natural parece que todo el grupo se convierte en un todo armonizado, las conexiones se realizan con uno mismo, la música sirve como generador y disparador de situaciones internas muy particulares. Las personas siguen las instrucciones de enviar el aire a cada parte de su cuerpo, desde su cabeza visualizando sus neuronas interrelacionándose tocándose sus dendritas, brillando como luces internas, el aire fluye tibio se relaja la frente, se envía hacia la nariz y luego a la mandíbula baja al cuello y luego hacia los hombros sigue fluyendo por los brazos hasta llegar a cada uno de los dedos de las manos y regresa el aire y el flujo sanguíneo al tórax y sigue bajando para nutrir y vitalizar del corazón bombeándose hacia cada uno de los órganos vitales: estómago, bazo, hígado, páncreas, intestino, los órganos sexuales, la cadera y los glúteos, la sangre fluye con el ritmo respiratorio siguiendo el largo de las piernas hasta llegar a cada uno de los dedos de los pies, se tensan y se liberan a través de la respiración, la sangre sigue fluyendo hasta llegar a oxigenarse en los pulmones.

Es entonces cuando cada persona hizo contacto con su respiración y pudo regularla, hizo contacto con su temperatura corporal y se ha relajado, puede sentir su pulso a través de las diferentes partes de su cuerpo y su ritmo es constante entonces la facilitadora les lleva a un lugar en la naturaleza donde se sientan cómodos tienen que visualizarlo puede ser la playa o el bosque incluso el desierto y desde allí van a iniciar una exploración primero observan sentados en su imaginación un contacto con su horizonte, hay aves cantando cascadas cayendo, el sonido de las olas los árboles verdes y las palmeras, pueden percibir el color de la tierra y sentir la textura de lo que están tocando, se levantan e inician una exploración subiendo por un risco, o subiendo a un árbol, suben haciendo el esfuerzo requerido percibiendo cada una de sus sensaciones, pueden sentir la brisa y siguen ascendiendo y miran al horizonte, esta vez pueden tomar un descanso y mirar desde lo alto lo que se puede captar alrededor, se deleitan con esa vista y toman el aire necesario para seguir ascendiendo hasta que llegan a la parte más alta, podrían subir más utilizando su creatividad, es decir utilizando

lianas, o cables, y una serie de aditamentos especiales, se les pide observar sentir percibir sus sensaciones una vez que están al tope de lo más alto y luego empiezan a descender suave y lentamente, hasta el lugar donde iniciaron su ascensión, hay que seguir la exploración y ahora encuentran unas grutas por las que se introducen y empiezan a bajar lentamente, tal vez cambia el aire y la temperatura puede estar caliente o frío, incluso puede haber agua y plantas, arena y piedras, depende del lugar de cada quien en su interior en su paisaje propio, en lo que necesita y descubre. Sigue descendiendo muy profundo, tomará los elementos necesarios que le lleven a encontrar-se.

La música puede subirse para que penetre en todos sus sentidos, se les dejan en libertad ahí, con sus visualizaciones, su respiración sus sensaciones corporales, la unidad el grupo, la unidad interior se reflejan en la expresión corporal, quien facilita debe estar atento a la expresión corporal de cada uno de los participantes. Se deja un tiempo suficiente y entonces se les vuelve a hablar con voz suave haciendo una descripción del lugar de donde nos encontramos los sonidos inmediatos como la voz, los sonidos de la música y los ruidos exteriores y entonces se les invita a abrir los ojos lenta y suavemente a respirar suavemente encontrado resultados muy interesantes. Se hace retroalimentación grupal cada persona va relatando sus descubrimientos, describiendo su experiencia, develando una verdad oculta, expresando un relajamiento y cambio de condición que es una de las partes más importantes de este ejercicio, y reflejando la capacidad y sabiduría del cuerpo llegando a integrar el cuerpo su fisiología con los sentimientos y la mente, desaparece el dolor de cabeza, la sudoración, se regula el ritmo cardíaco, se acerca a la persona a sus orígenes de integración con la naturaleza que además le ofrece todos los elementos sedativos, también en algunas personas se registran nuevos dolores, faltó expresión emocional para liberar algo que lucha por emerger.

Este es un primer acercamiento con el interior y la capacidad imaginativa, generalmente los grupos participan con mucho gusto y sin ofrecer resistencias salvo casos aislados, por miedo, a descubrir-se ante sí mismo y ante los demás.

En nuestro sistema se le ha dado más importancia al desarrollo de la mente que al del cuerpo, esta es una forma en la que el cuerpo se recupera y puede aprender a estabilizarse.

Ejemplo y testimonio: “Yo puedo imaginarme en el mar, porque me encanta estar en ese lugar tan tranquilo, pensar y dialogar conmigo misma, ver que onda con mi entorno, realmente mi vida es un atolladero por más que quiero olvidar y salir de cierta situación no puedo y no quiero, pero este ejercicio me sirvió mucho porque me relajé y viví una vida diferente llena de paz y tranquilidad con mucha energía y gran vitalidad...”

Lo que esta joven nos relata es que está pasando por dificultades, pero al disponerse a vivir el ejercicio, recupera su energía y vitalidad, aquí resuelve más de la mitad de sus problemas, salir de la depresión, descansar el cuerpo, recuperar el espíritu atribulado y resolver la primera parte; estar lista para iniciar los cambios que necesite.

Respiración, movimiento y contacto

La respiración implica a todo el cuerpo y a todos los músculos, pero el diafragma es el músculo respiratorio más importante. Separa el tórax del abdomen y permite, a través de la respiración, la oxigenación de nuestro cuerpo. No poder verlo ni tocarlo directamente, hace que nos olvidemos de su capacidad de movimiento y no lo hagamos trabajar de forma completa. Al inspirar se contrae y desciende, permitiendo que los pulmones se llenen de aire, y en consecuencia el abdomen se distiende hacia fuera. En la espiración, el vientre se mete hacia dentro y la relajación del diafragma que sube, provoca la contracción pulmonar y la expulsión del aire al exterior. Palpar nuestro tórax y abdomen mientras respiramos nos permitirá sentir este movimiento respiratorio. Esta es la respiración “natural” y completa. El aprendizaje es sencillo y los resultados inmediatos si prestamos toda nuestra atención a conectar con nuestro ritmo vital. Combinar respiración y relajación requiere una predisposición a un trabajo lento en el tiempo pero con resultado seguro. Generación del fluido eléctrico por la expansión de los ganglios del sistema nervioso. Regularización de la circulación de la sangre por el perfecto funcionamiento de los pulmones.

Distribución rítmica de la sangre por todo el cuerpo en virtud del movimiento funcional del corazón.

Equilibrado desarrollo de las células cerebrales.

Ejercicio de educación respiratoria en las aulas: Un buen acompañamiento de música suave ayuda como inductor. Se pide al grupo que forme un círculo y realicen tres respiraciones profundas es así como significativamente tomamos lo que el mundo nos ofrece, sin miedo sin interrumpir el flujo de aire, y entonces se retiene y se exhala suavemente, a partir de estas respiraciones se cambia el ritmo de la respiración y el ritmo cardiaco, se prepara al cuerpo para que pueda enviar el aire a la cabeza en seguida al cuello y se gira hacia una lado y otro 10 veces, se realizan movimientos de los brazos hacia abajo tocando las piernas hacia ambos lados, se hacen 10 veces cada ejercicio, se trata reutilizar una pierna encogida, es importante hacer los ejercicios con un ritmo que se va encontrando sobre la marcha se hace equilibrio sobre una pierna y sobre otra así como estiramientos incluyendo el estiramiento de brazos, una vez terminado se hinca uno sobre una rodilla y con el otro pie se mantiene la otra en posición horizontal y simultáneamente se estira un brazo hacia delante y el otro alternativamente hacia atrás. Hasta

terminar los tiempos, se coloca el cuerpo en posición de tortuga y luego se sube la espalda encogiendo el vientre, los ejercicios de piso ayudan a tener contacto con la tierra, se coloca el cuerpo en flor de loto y se hacen estiramientos leves laterales, en seguida se extiende el cuerpo soportado por la espalda y se gira hacia una lado y otro para alinear la columna vertebral, se pueden realizar diferentes variaciones para nutrir el cuerpo con oxígeno y activar la circulación con aire limpio. Después de estos ejercicios puede realizarse entonces una danza viva y libre con música que se va cambiando. Cada persona va reaccionando diferente, algunos se cohiben, otros se explayan más, la instrucción es que tomen el riesgo de conocerse es una aventura de crecimiento que ayuda positivamente siempre ya que armoniza la respiración y cada persona puede estar atenta a sus sensaciones, la presencia del grupo ayuda a los cambios de cada quien. Se han generado una serie de movimientos importantes desde el cambio del ritmo respiratorio, las visualizaciones, una combinación de estiramientos con yoga y la disposición a la danza viva, re-cuperación del cuerpo.

En otro momento se ponen tres líneas de separación para establecer diferentes movimientos uno lento otro medio y otro rápido cada quien puede irse cambiando de línea en línea y descubrir en donde se siente mejor,

“Al principio no me quería mover quería ver cómo los otros lo hacían, la facilitadora pensé está rara cómo se mueve por todo el espacio con tanta libertad, qué no le preocupa lo que piensen los demás?, pero curiosamente yo fui la que me empecé a sentir rara, porque todos estaban moviéndose al ritmo de la música y yo estaba sentada en el primer espacio designado como lento, mis compañeros para animarse se reunieron en el segundo espacio y llenaban de alegría el lugar...” (L.G. 2007)

Recuerden la respiración ...decía la instructora.

Nos movimos fuerte en unas dos piezas y luego regresamos al sitio de en medio. Yo de lo que me dí cuenta es que no quería ya permanecer quieta, el movimiento de los demás me animó y me contagió y sobre todo dije bueno porque yo no puedo ella nos dice siempre que cuando decimos no puedo es que no queremos en realidad y tomé la decisión de usar ese espacio, tal vez estaba muy preocupada yo por lo que dirían los demás al verme bailar. No toda la música que la instructora pone es de mi gusto, ella dice que es importante que conozcamos música de otras culturas y aprendamos a ser uno con el ritmo, con la respiración y entonces sucedió algo que no me esperaba nos puso a bailar en parejas cada quien escogió la suya y luego unía

a una pareja con otra y nos invitaba a cerrar los ojos y a oler a las personas nuevas que habían llegado la cercanía me hacía sentir rara pero bien, no pasaba nada solo que estábamos muy cerca sintiendo la presencia de dos, tres y cuatro personas, el olor de algunos y el roce con sus hombros, brazos, espalda me hicieron experimentar recuerdos , aprendí a ceder en mi resistencia, no pasa nada incómodo, ella nos cuida para que eso no ocurra, me refiero a que nadie se pase de listo.(M,2005)

Cuando se exhala plenamente se representa la significación de la donación de nuestro ritmo a los demás, de la confianza al medio social y ambiental, el estar en contacto tan cercano con las personas que se involucraron en el movimiento de danza provoca muchas reacciones diversas, es normal, lo importante es que se pueda contener cualquier reacción fuerte de algunos de los integrantes del grupo, el ejercicio es un experimento de crecimiento y requiere de disposición y confianza, no es fácil obtenerla en seguida es parte de un proceso que mejora con las sesiones, es importante registrar que se aprende, de qué se dan cuenta los participantes y sobre todo si notan mejorías visibles en su cuerpo. Lo más enriquecedor es la *autoconciencia por el movimiento*.

Para que las personas se sientan todavía mejor, se les invita a que vayan encontrando la belleza en sus movimientos , ya que sus contenidos son personales vienen del alma y se reflejan de manera magnífica en el cuerpo , esta es una forma cultural y enriquecedora de encontrar el equilibrio personal y con ello un tránsito armónico con voluntad de sentido hacia la plenitud. (Eisenberg, et al. 2007,164).

En este tipo de ejercicios son bienvenidos todos los tipos físicos sin limitaciones ni prejuicios previos estos se ponen entre paréntesis.

Dentro de las investigaciones que hemos realizado, no basta este primer estado de conciencia, ni el compromiso para realizar hábitos constructivos para un desarrollo pleno, es necesaria la disciplina personal, el grupo de encuentro para activar un ambiente social de resolución conjunta, de este punto algunos se han ligado a las disciplinas orientales, que incluyen tai-chi, chi-kong, yoga, meditación trascendental, baile cada fin de semana y días de fiesta, excursionismo al aire libre y campamentos, y otras actividades a que sirven para liberar el estrés son reír a carcajadas, mantener el sentido del humor, dejar ir lo que no ayude a la persona a sentirse bien consigo misma, con su tipo de cuerpo, con sus movimientos, con su respiración.

A través de la historia como lo ha estudiado la antropóloga M. Douglas (1978:96) explica como hay una estrecha relación de lo físico con lo social , estableciendo consecuencias que afectaban a la lógica del pensamiento “ a un control social fuerte corresponde un control corporal igualmente estricto. El

trato social exige ocultar los procesos orgánicos involuntarios o improcedentes: orinar, defecar, vomitar, poseen en el discurso formal de la sociedad occidental una etiqueta peyorativa; de igual modo el estornudo, la tos descontrolada, son signos que pueden ser privados de su significado natural para asociarlos con la buena o mala educación. A mayor refinamiento mayor despersonalización, se realiza una tremenda disociación corporal. Y entonces trabajamos con monjas y sacerdotes ayudándoles a conocer-se, a partir de la respiración, el ejercicio, los movimientos girando por mucho tiempo tomados de la mano hasta marearse y perder el equilibrio, surgieron expresiones de molestia, de ira y de explosión emocional, principalmente al moverse en torno a una danza fuerte y constante en ritmo ascendente, realizamos la contención vinculando a unos con otros, la represión de cada uno de ellos fue encontrando un canal de expresión muy potente. Que sería tema de otro artículo. En este momento el punto que se trata de mostrar es cómo el movimiento y la respiración, así como la intención de ir subiendo la música y la intensidad de los ejercicios propicia la liberación del espíritu, del cuerpo contenido y comprimido, de los dolores emocionales retenidos y no expresados por largos períodos dañando las funciones naturales.

Una monja mayor Francis, expresa, a Valentina: “las líneas de tu rostro se suavizaron al descargar tu ira, hermana, y ella Valentina responde entonces Si, siento paz, verdaderamente he encontrado descanso y tranquilidad eso me hace sentirme feliz, siento un alivio, no me duele la espalda, no siento opresión en el pecho.

Este fue un trabajo muy fuerte y enriquecedor porque hubo varias involucradas y el grupo apoyó generosamente en el reacomodo de las posiciones, se develó una verdad. Se enriqueció la compañía, porque Valentina se atrevió a ser plenamente, dejó el pudor a un lado, la intensidad del ejercicio no le dejó otra opción y la asumió hasta descargarse completamente.

Colofón

Los ejercicios respiratorios, aunados a las visualizaciones y la relajación producen un efecto de equilibrio hacia la ecuanimidad y la re-.cuperación de las sensaciones corporales conscientes.

La respiración y el yoga, facilitan un reencuentro con el todo y puede ir en aumento hasta donde lo permita la nueva habituación, de preferencia estos ejercicios se realizarán 22 días consecutivos.

La respiración y el movimiento en ascendencia pueden gradualmente convertirse en baile estético y armónico que propicia bienestar y armonía.

La respiración y el movimiento fuerte como danzas tribales, llevan a la persona a una catarsis necesaria cuando está muy cargada y reprimida en sus músculos por heridas emocionales tempranas. Este trabajo se llevó a cabo en

diferentes medios ambientes, escolares y privados, en las aulas, los salones y el aire libre. Los beneficios de una respiración consciente, y movimiento propician un desenvolvimiento personal para salir del estancamiento.

La realización de estos trabajos se orientó a coadyuvar en la integración del cuerpo-mente-voluntad. Entrenamientos graduales a partir de la conciencia y la voluntad de sentido orientados a un fin de integración personal generando mayor armonía en los grupos.

Bibliografía

AL HUANG, Chungliang. (2002) *La esencia del T'ai Chi*. Buenos Aires, Argentina, Sirio editorial.

ÁVALOS TORRES, Antonia. (2009) Las inscripciones del cuerpo en la contemporaneidad. P. 66-85 Revista Ostara. Universidad autónoma de Aguascalientes. No. 1 y 2 Época 1 Enero 2009

BERTHERAT, Therese (1996) “*El cuerpo tiene sus razones*”. Buenos Aires Paidós.

CASTANEDA, Carlos.(1998) “*Pases mágicos La sabiduría práctica de los chamanes del antiguo México: La Tensegridad*”, editorial Atlántida Buenos Aires

CHÁVEZ RÍOS, Rosario, Michel Barbosa, Sergio.(2000) “*La terapia de reconstrucción experiencial.*”.Ediciones

EHRENFRIED, L. (1956) “*De l'education du corps a l'équilibre de l'esprit*”, París, Montaigne.

EISENBERG WIEDER, Rose (2007) *Corporeidad, movimiento y educación física*. Tomo I Estudios Conceptuales y II Estudios cuali-cuantitativos. Consejo mexicano de investigación educativa, México.

FELDENKREIS, M (1996). “*La dificultad de ver lo obvio*”. Buenos Aires, Paidós

GARDNER, H. (1998) “*Inteligencias múltiples*”, Barcelona, Paidós.

GOLEMAN, Daniel. (2000)“*La salud emocional*” Barcelona , Kairos

LOWEN, Alexander (1957/1977) “*The physical dynamics of carácter structure, en ediciones más recientes The language of the body*”, 8th. Ed. Nueva York. Collier Book.

MONTSENY, Ricard.(2008) “*Integración cuerpo-mente Desbloqueo psico-corporal e integración personal*”. Editorial Índigo, Barcelona

SHUTZ, W (1973) “*Todos somos uno*”, Buenos Aires, Amorrortu.